CONFRATERNIDAD

STRAIGHT EDGE

N2

ZINE

LA NUEVA GENERACION X

AUTOCONTROL

CONFRATERNIDAD

XXX STRAIGHT EDGEXXX ZINE #2

CONTENIDO PÁG.

VEGETARIANISMO 3
OPSIÓN CRUCIAL..... 5
TELE-ADICCIÓN..... 8
COMENTARIOS..... 9
RECETAS..... 11
BHAKTI..... 13
LETRAS..... 19

CONFRATERNIDAD SxEx
AGRADECE: Rodrigo (y el grupo Bakti)
Pablo y Nicolás (Confort Supremo)
Cesar y Julián (AutoControl), Rodrigo, Alejandro y Agustin Borrel de Hurlingham.

Confraternidad a sus lectores:

Primeramente queremos agradecer a todos los chicos que aceptaron este Zine, que si no fuera por su apoyo seria muy difícil llevarlo a cabo. Y que entendieron cual es el fin de Confraternidad. (El de hacerle llegar a la juventud de hoy una propuesta diferente como lo es el Straight Edge).

Ahora le presentamos el nro. 2 con lo cual esperamos que les interese aún más que el primer número.

Nuevamente gracias y no olviden que nay una nueva generación y cada dia somos más los que intentamos hacer algo mejor de nuestra vida.

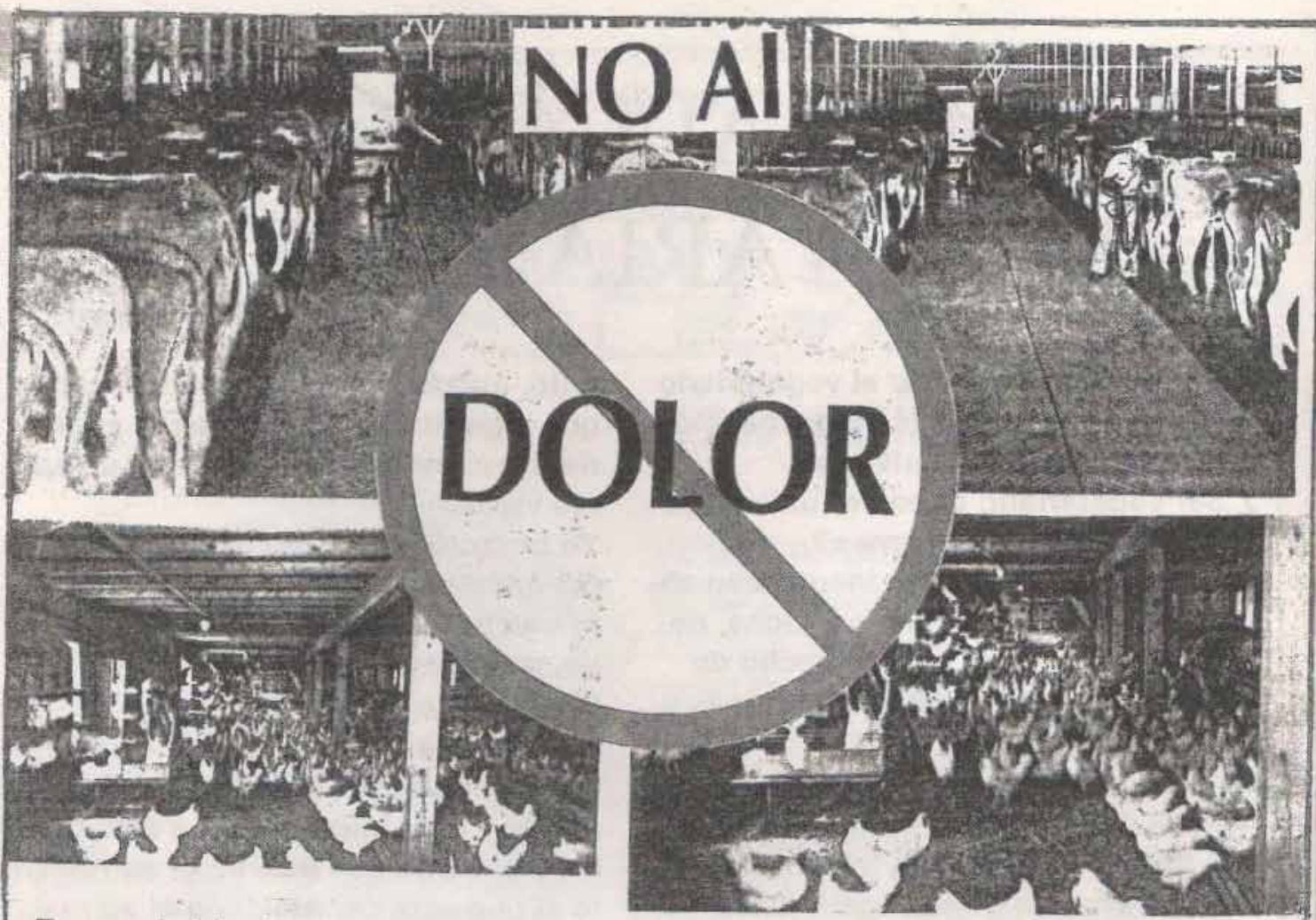
Gracias. Mariano SxE

NOTA: Las notas que mostramos en este número son puntos de vista, opiniones. Cada uno puede aceptar o no esta forma que tienen algunos chicos de ver las cosas.

MÁS ALLÁ DEL VEGETARIANISMO.

Comunmente se define al vegetariano como esa persona que se abstiene de consumir carnes y derivados.
¿ Ser vegetariano debe ser unicamente abstinencia a las carnes?.
Al vegetarianismo se le incorporan alimentos tales como huevos, leche, derivados, etc. Por el simple hecho de poseer un cierto grado de proteínas y nada más.
Pero en sí tanto los huevos como los lácteos provienen de animales. Más allá de que puedan ser, tal vez, importantes para una dieta vegetariana.
En sí la palabra vegetarano proviene del latín que significa ¨vegetus¨o sea, pura y exclusivamente vegetales, y no sustancias paralelas que no se identifican como tales.
Desde el punto de vista ¨DERECHOS DE LOS ANIMALES¨ (que es donde quiero enfocar este tema). Uno, por ejemplo, para no apoyar la industria de ¨la matanza animal¨ evita de consumir alimentos, ropas u objetos que provengan de animales muertos. Como carnes, zapatos, camperas de cuero, pieles etc.
Al no consumir estos objetos individualmente nos sentiremos mejor tanto interior como exteriormente ya que no formamos parte de esa industria tan cruel como lo es la muerte de otros seres.

Esto, quizás, para algunos es todo lo que significa formar parte del vegetarianismo, no apoyar la muerte de seres vivos.
Yo personalmente no lo creo así, el tema primario ¨matanza de animales¨para muchos vegetarianos está superado, pero hay otro tema que debe ser tomado con igual importancia.
A este tema no se le da demaciado interés ya que para algunos el animal no muere y mientras no muera está bién.
Pero ellos no consideran el sufrimiento al que está centenciado el animal, este tema es la EXPLOTACIÓN DE ANIMALES.
Dentro de esta sociedad los animales cumplen un papel fundamental, el animal es explotado desde que nace hasta que muere. Desde el más inocente circo, pasando por los zoológicos, las carreras de caballos, los enormes galpones donde cientos de gallinas son torturadas para dar huevos, hasta llegar a las plantas de la industria lechera, los animales nunca estarán en armonía y libertad, siempre estarán siendo explotados por esta sociedad. Todos los animales son utilizados por el hombre, y cuando ya no les sirven son dejados de lado o hasta asesinados.



Es escalofriante ver en esos enormes galpones a miles de gallinas encerradas en jaulas, donde jamás ven la luz del día y estan obligadas a producir huevos. O las pobres vaquitas, que se les inyecta miles de sustancias en su cuerpo y son alimentadas artificialmente, para así producir más y más leche que luego se le extrae con unas largas sondas que se les coloca en las úbres y son las encargadas de aspirar y extraer la leche que se encuentra en su interior.

Lo peor de todo es que esto no ocurre tan solo una vez, esto ocurre constantemente, a cada instante, los 365 días de cada año.

Por eso,(respondiéndo a la pregunta formulada al comiénzo) el vegetarianismo no debe ser tan solo abstinencia a carnes y derivados, debe ser abstinencia a todos los productos que provengan de animales muertos o explotados, por el afán de ambición, codícia y odio.

Debemos subsistir pura y exclusivamente de vegetales ya que el significado de esta palabra así lo hace entender. Por eso, cuándo entremos a un comercio a comprar nuestros alimentos, pensemos dos veces si ese sachet de leche o esa caja de huevos bién presentada, actuará dentro de nosotros como realmente creemos que va a actuar.

gracias.

OPCION CRUCIAL

Provenientes del Sur con un sonido hardcore particular con una voz y dos guitarras totalmente melodiosas nos encontramos con 5 chicos y una propuesta musical diferente a lo ya conocido, con esta nota queremos mostrarle un poco más sobre esta banda que dice llamarse OPCIÓN CRUCIAL.

Breve historia de la banda.

Nos formamos a fines del 92" con Javier en guitarra, Edgardo en bajo, Sevastian en batería y Esteban en la voz. A principios del 93" entró Ariel como vocalista y Esteban paso a la segunda guitarra. Así quedó finalmente conformado él grupo.

¿Qué opinan del Hardcore actual de Bs. As.?.

La escena de Bs. As. a nivel bandas se nota un gran crecimiento en cuanto a cantidad. Salen muchas bandas nuevas, ahora, a nivel público cambió mucho con respecto a años atras, no savemos como lo van a tomar, esperamos que sea un crecimiento para bien, eso lo vamos a ver con el tiempo.

¿Se identifican como una banda H.C. o como una banda positiva?

Nosotros hacemos lo que nos gusta, no queremos catalogarnos como positivos ni nada, hacemos lo que sentimos, tocamos la música que nos interesa, nosotros hacemos Hardcore, eso es lo que nos gusta, pero no nos interesa etiquetarnos porque queremos que nos escuchen todo tipo de gente.
Si bién tenemos una forma de pensar que se la puede llamar positiva, no le damos mucha importancia a las etiquetas.

¿Cuál es el objetivo principal de la banda?

La banda se formó con el objetivo de transmitir nuestras emociones y estados de ánimo, para que la gente y también nosotros nos reflejemos en las letras y así tomemos conciencia y no cometamos los errores del pasado.

¿Quién o quiénes hacen las letras y de qué hablan?

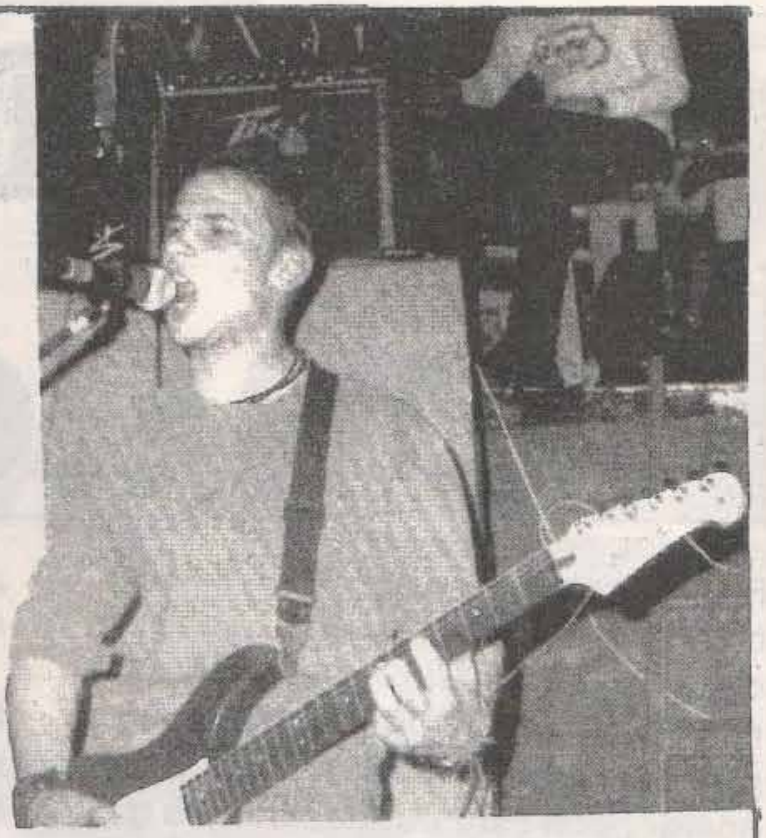
Las letras hablan de situaciones cotidianas, como pueden ser fracasos, estados de ánimos, momentos, y todas aquellas cosas que nos hagan tomar conciencia para ayudar a enfrentar los conflíctos y como aprender a sobrellevar los problemas de la realidad. Las letras las hace el vocalista (Ariel).

Matanza de animales

Estamos totalmente en contra de la matanza deportiva de animales, así como también de los aberrantes crímenes de los laboratorios y sus experimentos.
Nosotros comemos carne pero pensamos que tendría que disminuir el consumo a un porcentaje tal de que quede como alimento de tercer grado ya que se pueda complementar con otros alimentos

¿Qué postura tienen ante las drogas?

De lo que comunmente se entiende como ¨droga¨estamos totalmente en contra. Somos cinco y cuatro fumamos cigarrillos, sabemos el daño que causa y como nos perjudica, el tabaco también en parte se lo puede considerar como una droga pero no lo incluímos en los tipos de drogas llamadas peligrosas que estimulan y cambia la personalidad y alteran la forma de actuar.



¿Qué opinión les merece el Straight-edge?

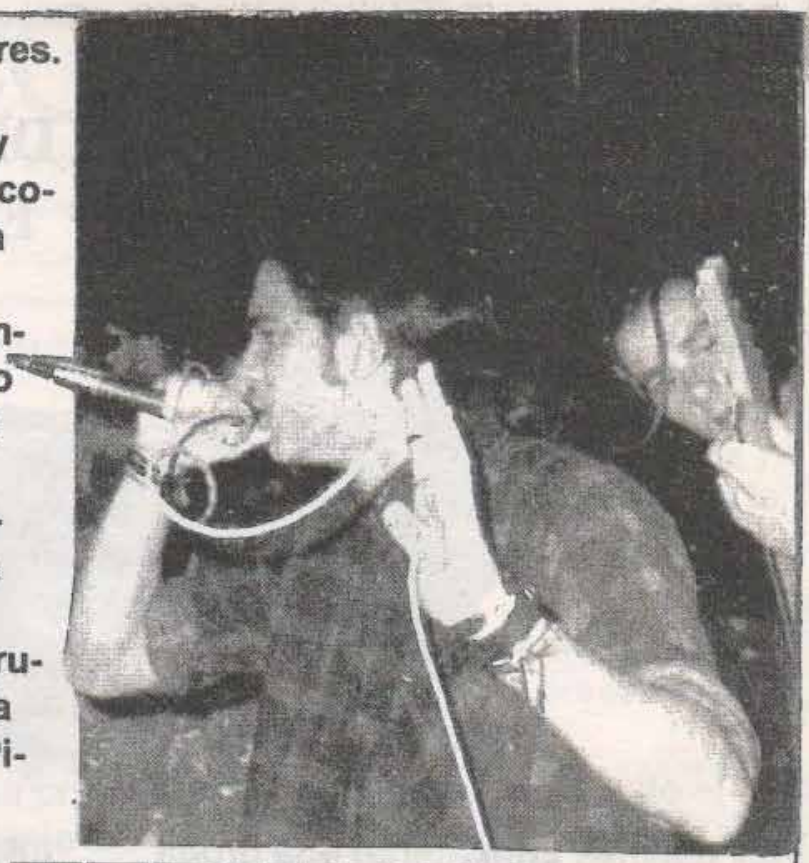
Él Straight-edge no es lo nuestro, lo respetamos mucho porque es una buena opción para enfrentar la vida. Para nosotros es bastante extremo aunque coincidamos en muchas cosas. Creemos que no es para nosotros.

Futuro de la banda, ¿tienen algo grabado, piensan hacerlo?.

Los planes para el futuro son tocar lo más seguido posible, por ahora no tenemos nada grabado con buena calidad de sonido, solo tenemos siete temas grabados en vivo en un estudio. Nos gustaría grabar algo con buen sonido y por ahora estamos viendo las posibilidades.

Saludos y mensaje final a los lectores.

Queremos saludar a toda la gente y decirles que se tomen en serio las cosas, que contribuyan con la escena para bién y que olviden las poses que es lo que menos tendría que importar y traten de ser cada uno, uno mismo, para convertir todo esto en una verdadera escena.
Nosotros vamos a tratar de progresar para bién y tratar de brindarle a la gente una buena alternativa.
Queremos agradecer a todos los grupos y a la gente que nos ayuda, a la gente de No Demuestra Interés, a Pichón y demás amigos.



CONFRATERNIDAD

xxx STRAIGHT-EDGE xxx

Si no tenés los números anteriores del TIEMPO DE CAMBIO podés obtenerlos escribiéndo a : JULIAN VADALA MTRO.
BRIN 420 (C.P. 1158)
BS. AS. ARGENTINA.
y para el número anterior de CONFRATERNIDAD Straight-Edge, o material e información sobre alguna banda SxE podés tenerlo escribiéndo a : MARIANO TORRES
J. AGUIRRE 2886 (C.P. 1686)
HURLINGHAM BS. AS. ARGENTINA.

TELE-ADICCIÓN:

LA DROGA QUE SE ENCHUFA.

Hay quienes consideran una droga ver televisión, de una manera algo diferente como sucede con las drogas ya conocidas.

¿Puéde considerarse el ver televisión como una droga?

En sí, se define como droga a ese factor estimulante que hace sentir una falsa sensación de bienestar, transladando a un individuo a un mundo fuera de lo cumún.

De acuerdo a esta definición puede considerarse a la televisión como una droga, ya que su uso permite a el espectador aislarlo de el mundo real y entrar en un estado mental pasivo y agradable.

Tal vez la televisión no hace más que distrarer a la gente de sus actividades de la vida diaria.

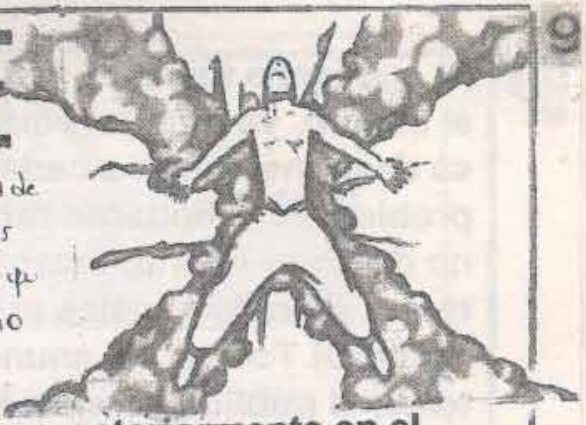
En esta era actual la televisión desarrolla un papel importante ya que en ella muchos buscan desesperadamente llenar el vacío que tengan en su interior. Lo más cómodo para ellos es encender el televisor.

Sin embargo, el encender un televisor es exponerse a cosas no muy agradables, como programaciones ideotizantes, publicidades, sexo, violencia etc. que no son dignas de ver.

El estar sujeto a una pantalla directa o indirectamente ante una pantalla no es sinónimo de libertad, sino de divertinaje, distracción temporarea y pasatista. Por eso es que hay que consumir productos que agudicen la inteligencia, y no máquinas que obstruyen la capacidad que tiene el hombre de pensar. Esta abstinencia contribuirá a encontrar otros pasatiempos (la lectura o la práctica deportiva por ejemplo) que ayudará a mejorar una serie de valores que tenemos y muchas veces no sabemos aprovechar.

HARDCORE

Porque ya es tiempo de que abras los ojos y te des cuenta de lo que pasa a tu alrededor, millones de vidas son aniquiladas Sin Piedad. No contribuyas mas con este asesinato. Es tiempo de q orientes tu vida por otro camino, el camino de la verdad, el camino del Straight Edge xxxx



Como ya anunciamos anteriormente en el número uno se desmentía la separación y ya se persaba en una posible reaparición de la banda CONFORT SUPREMO en la escena Hardcore.

Lo hicieron en tres oportunidades donde en dos de las cuales no pudieron presentar integramente todos sus temas.

Su primera presentación se desarrollo el 24 de Junio en el Parakultural donde el recital se suspendio porque el local no estaba habilitado, igualmente los grupos tocaron algunos temas en el subsuelo donde el público se movió mucho con Confort.

Su segunda presentación fué una semana más tarde en Tabasco, en el cual también hubo problemas con la policía, casi se suspende, igualmente tampoco pudieron completar su show.

Su tercera presentación (con esta nueva formación) fué en el Círculo Aragón, hace poco tiempo atras, donde por fin pudieron realizar un recital completo.

Tocaron terceros, y comenzaron con una breve introducción a la cual le engancharon el tema Principios Regulativos, un tema que en su letra habla de los principios de los Straight edge. Lo cual una gran cantidad de gente se sintió identificada.

Al comienzo tuvieron algunos problemas con el sonido, ya que los equipos de guitarra y bajo se desconectaban a cada rato. Solucionado el problema continuaron tocando con un sonido no del todo bueno, tocaron alrededor de 10,11 temas entre los cuales tocaron un cover de Youth Of Today, así anunciaron su último tema, el público se movió como nunca, despidiendo así una buena presentación de este quinteto Straight-Edge.

Para los que nunca los vieron este grupo posee un sonido HardCore con partes melódicas como al mismo tiempo con mucha fuerza, al igual que la voz.

Sus letras hablan de temas como vegetarianismo, materialismo, sociedad de consumo, etc..Con un cantante en constante contacto con el público, es un grupo recomendable para ver, donde transmiten mucha energia que es aceptada por mucha gente que disfruta del Slam.

VIERNES 8 de Julio
22hs (PUNTUAL)

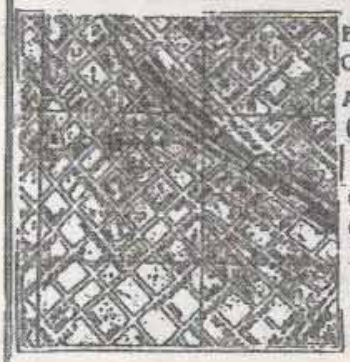
DESPERTAR SUMISION

FUERZA INTERNA

X AUTO CONTROL X

VICIADOS

CONFORT SUPREMO



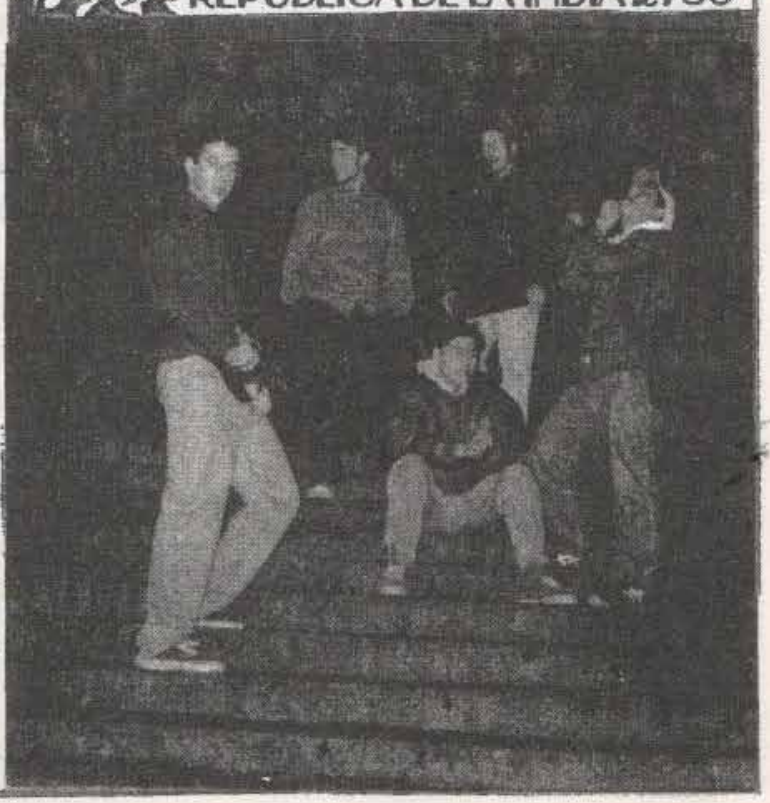
EN EL "CIRCULO ARAGON" ORO 1872(PALERMO)

A 5 CUADRAS DE STA.FE (ALT. PTE. PACIFICO)

COLECTIVOS:166.34.55

COLECTIVOS:(EN STA.FE) 60.152.15.36.141.93.39 160.29

Entrada:$5



PANIFICACION

Los cereales pertenecen al importante grupo de alimentos clasificados como carbohidratos o hidratos de carbono son producidos por las plantas que emplean para ello la energía del sol. Su valor radica en su elevado indice calórico debido al almidon que contienen, a diversos elementos valiosos tales como proteínas, vitaminas y minerales. Las grasas de los cereales no se presentan en alta proporción. Esta grasa es de bajo punto de fusión, razón por la cual su digestión se efectúa muy fácilmente. Todos los granos enteros de cereal poseen una estructura similar que consta de tres secciones.

El salvado o afrecho, el germen y el endospermo.

El salvado constituye un 5% del cereal allí encontramos celulosa y buena parte de los minerales y vitaminas que posee. Debajo de la capa de salvado se encuentra la capa de aleurona rica en proteínas fósforo.

La gran porción del grano se conoce como endospermo contiene el amidon y la gran parte de proteínas. El germen ocupa una parte pequeña en el grupo es rico en aceite no saturado así como en proteínas de excelente calidad, minerales y vitaminas.

Desafortunadamente desde fines del siglo pasado se utilizan casi exclusivamente cereales refinados (harina y pan blanco). La refinación los hace perder la mayor parte de sus vitaminas y sales minerales, especialmente la vitamina B, en la cual son tan ricos los cereales integrales.

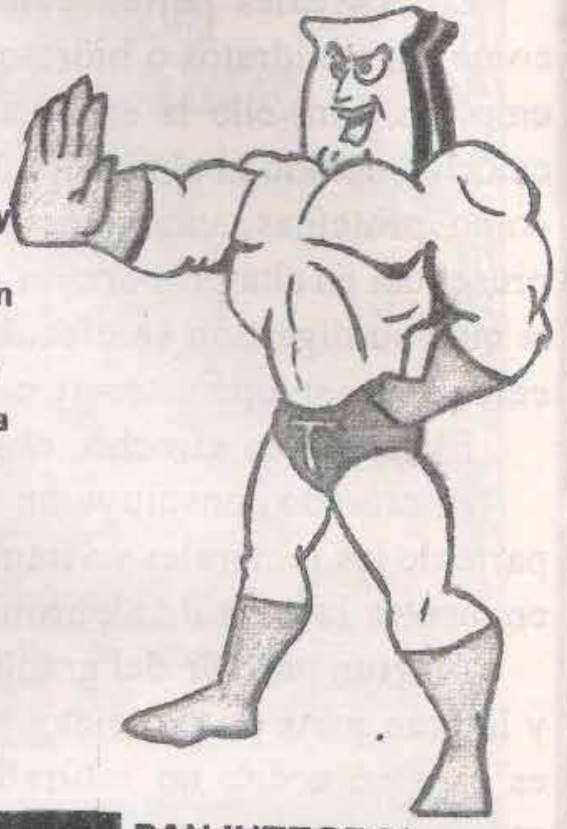
Agasaje a su familia preparando deliciosos panes sencillos con cereales integrales.

El cuidar del cuerpo proveyéndolo de alimentos sabrosos y nutritivos es el primer deber Hoy estamos acostumbrados a la comodidad de
la amasandería pero sólo aportamos al cuerpo carbo hidratos y productos químicos que desordenan nuestro sistema produciéndo por ejemplo la subida de peso, o calor estomacal.

RECETAS

PAN (RECETA BÁSICA) 100 % VEGETAL SIN GRASA ANIMAL

1 Kg de harina de común
1 Cdita. de sal
30 Gs. de levadura de cerveza
125 Gs. de leche de soja (apenas tivia)
400Gs de agua tivia.



Entiviar el tazón y poner la harina junto con el azucar y la sal.
Disolver la levadura con la leche de soja tivia. Hacer un hueco en la harina, colocar la levadura diluida y batir con las manos durante 10 min. o hasta que la masa se despegue del tazón, incorporando poco a poco al agua tivia.
Una vez bién lista la masa, cubrir con un repasador y dejar levar el doble de su volúmen, retirar del tazón, volcar sobre la mesa y trabajarla con las manos hasta que esté bién suave y lisa. Poner en moldes rectangulares o redondos de un litro de capacidad, dejar levar nuevamente el doble de su volúmen y pincelar la superficie con aceite.
Cocinar en horno caliente unos 40 min. aproximadamente.

PAN INTEGRAL

750 Grs. de harina integral
250 Grs de harina blanca
40 Grs de levadura
sal y agua apenas tivia cantidad necesaria.

Mezclar las harinas y tamizarlas, poner sobre la mesa formando una corona.
Disolver la levadura con agua tivia, poner en el centro de la harina y trabajar la masa, agregar más agua si fuera necesario, para obtener una masa de consistenci algo blanda. Poner en un bol y dejar levar en un lugar tivio al doble de su volúmen. Colocar en moldes para budín Inglés previamente tincelados con aceite o enharinados, dejar levar nuevamente y cocinar en horn caliente.

BHAKTI

Es una banda de HardCore que predica conciencia de Krisna. Cuenta con una formación de 5 chicos todos ellos devotos del Centro Bhaktivedanta. Cristian (voz), Patricio y Diego (guitarras), Rodrigo (bajo) y Sebastian en batería. Tocaron una sola vez en la Parakultural, poseen un sonido bastante poderoso y con mucha fuerza al mejor estilo 108.
(reportaje hecho a tres de sus integrantes en el templo)

Historia de la banda, ¿cómo se formaron y de quién fué la idea?.

Patricio_ Un día fuí a la casa de Rodrigo y él me mostro un video de Shelter que me gustó mucho, además yo ya había leido algunos libros sobre la Conciencia de Krisna antes. Así fué como empecé a ir al templo, donde nos fuimos conociendo con los demás chicos que ya ivan desde antes, así fué como decidimos realizar esta banda.
La idea fué de Rodrigo (risas)

¿De qué hablan las letras y quienes las hacen?

Rodrigo_ Las letras las Cristian (voz), (También Patricio hizo una) tratan temas espirituales, sobre la conciencia de Krisna.

¿Porqué esta clase de letras?

Cristian_ Mirá, por ejemplo, un señor pobre toda su vida comió pan duro, cada día que pasaba él se encontraba con ese pan duro y se lo comía, hasta que un día le ofrecieron un pan blando, él toda su vida había masticado un pan duro, sin embargo a él le gustó ese pan blando, porque en él encontró un gusto superior, algo que en el otro pan no encontraba. Así mismo nosotros con la conciencia de Krisna encontramos algo superior, por eso es que decidimos predicar esta conciencia en nuestras letras.

¿Creen que sus letras las pueden entender chicos, que quizás, por primera vez van a una escena de H.C o no conocen muy bién de que se trata el Hare Krisna?.

Patr_ Mirá, nosotros cuando vamos a los recitales hay muchos chicos que se acercan y nos preguntan cosas que no entienden y nosotros les explicamos.

Por cuando algún chico no entienda una letra, algún concepto, acerquense a nosotros que les sabremos explicar.

¿Qué opinan de el Straight-edge?

Rodr_ Creo que es algo importante el SxE, el vivir sin intoxicarse, sin sexo ilicito, no juegos de hazar y practicando vegetarianismo es un paso muy importante.

Patr_ Es algo muy bueno

Cris_ Es bueno ya que es muy difícil encontrar dentro de esta sociedad chicos con esas características.

¿Cuál es la diferencia entre el SxE y la conciencia de Krisna?

Rodr_ El SxE se desarrolla es el plano material, a diferencia de la conciencia de Krisna que abarca un plano más allá, como lo es el espiritual.

Patr_ Nosotros, cuando nos compramos un pulover o unos pantalones, estamos vistiendo a nuestro cuerpo en el plano de lo material, dejando un poco de lado lo espiritual, lo cual tendría que haber un equilibrio entre ambos.
Nosotros alimentamos nuestro espíritu leyendo libros y haciéndo una vida devocional. Esa es la diferencia que tiene la conciencia de Krisna con el straight-edge.

¿Qué opinan del materialismo?

Cris_ En esta sociedad todo es material, Pero muchas veces se confunde el usar un objeto material, con ser materialista.
Un hombre agarra un bisturí, y eso no quiere decir que él sea cirujano, tal vez él sea un maniatico que quiere matar una persona. Yo tomo un colectivo cuando salgo a hacer Sakirtana (Predicar la conciencia por la ciudad), pero eso no quiere decir que yo sea materialista.

Vegetarianismo y derechos de los animales.

Patr_ Bueno, como ya todos sabemos, el cuerpo de el humano está diseñado para consumir vegetales, el matar animales para determinados fines no nos parece justo, y no es digno de una sociedad civilizada. Por eso el vegetarianismo es un gusto superior, nosotros tenemos un librito (del templo) con muchas recetas y filosofía vegetariana que distribuimos con mucha aceptación por parte de la gente. Un Gusto Superior donde encontrarán un mundo diferente.

¿Qué opinan del HardCore actual de Bs. As.. lés gusta?

Patr_ Yo siempre escuché y escucho H.C. creo que en la escena se están viendo muchos cambios, van muchos chicos inteligentes.

Rodr_ Sí, la escena se está purificando, hay muchos chicos con X en sus puños, lo cual le hace bién.

Cris_ Hay mucha gente rescatable.

¿Con qué bandas se sienten identificados y porqué?

Rodr_ Con Confort Supremo, que cuando estabamos Patricio y yo sonaba mejor (risas)
Patr_ yo, creo que cada banda se destaca en su estílo, por ej. D.A.J. con sus letras políticas y ese tipo de H.C. hizo muchas cosas buenas. A mí me gusta, así como también Confort, Despertar, Extremo Opuesto.
Cris_ AutoControl (agrega). En realidad nos gustan todas las bandas, pero nos gusta más este tipo de grupos.
Rodr_ Aparte Confort tiene unas letras espirituales las cuales nos gustan mucho.

¿Qué opinan de bandas como 108 y Shelter?

Rodr_ Lo más grande!!!. Allá en EEUU. ellos están de gira casi todo el año, Shelter toca dos veces por semana. Lo que pasa que el público es diferente, allá la gente le presta más atención a las letras y a la filosofía del grupo que a la música en sí. Ellos en sus recitales cantan ronda (el mantra u oración Hare krisna) y él público también lo canta.

¿Se puede decir de una posible gira de Shelter por America del Sur en la cual podrían venir aquí?.

Rodr_ Se está hablando de eso, ellos quieren venir, se habló de una posible gira por America que abarca-

ría Chile, Uruguay, Brasil y Argentina, pero no queremos adelantar nada hasta que esto no se confirme.

Futuro de la banda, planes, propuestas.

Rodr_ Por ahora pensamos en tocar porque recién tocamos una sola vez, queremos tocar para que el público que no nos vió, pueda hacerlo. Tocar con cualquier banda y que no piensen que unicamente tocamos con bandas quetengan un pensamiento similar al nuestro.

Hace tiempo que se habla de recitales H.C. a las 4 0 5 de la tarde, ¿lés gustaría?

Patr_ Nos encantaría, uno estaría más lúcido y al término de este podrá hacer otras cosas que irse a dormir.
Rodr_ Sería bueno, ya que como dice Patricio uno no estará tan cansado, como cuándo va a un recital de noche, después de haber afrontado un día bastante agitado.

¿Creen qué el público se acostumbrará?

Patr_ Al qué le guste el H.C. y siénta la música no le va a importar si el recital es a la hora de la siesta o no
Cris_ Al que le guste va a venir y al que no le guste no lo hará.

Mensaje final a los lectores de CONFRATERNIDAD SxEx

Rodr_ quiero primero, agradecerte a vos Mariano por hacernos esta nota, ya que aún el público no nos conoce mucho. Y decirle a la gente que desarrollen su vida lo mejor posible y que sean felices.
Patr_ También quiero decirle a la gente que sean felices y que si desean conocer más sobre la conciencia de Krisna, pueden venir al templo, donde podran participar de charlas introductorias y de mucha filosofía Hare Krisna
Cris_ Que sean felices HARE KRISNA.

RICA EN SABOR. **AdeS®** RICA EN SALUD.

TODO EL PODER NUTRITIVO DE LA SOJA.

Ades® es 100% vegetal y no contiene lactosa ni colesterol.

Además posee los 9 aminoácidos esenciales para el enriquecimiento y natural desarrollo del organismo humano. En sus cuatro variedades: manzana y naranja con jugo natural de frutas, chocolate y natural. Ades® es una bebida deliciosa para acompañar el desayuno y las comidas, o también para calmar la sed. Naturalmente Ades®. Rica en sabor. Rica en salud.

ADES NATURAL	
Información Nutricional: Estimada por 100 cm³	
Valor energético	33,5 calorías
Proteínas	3,2 g
Lípidos	1,5 g
Hidratos de Carbono	1,8 g
Fibra (Soluble)	0,6 g
Calcio	50 mg
Fósforo	100 mg
Magnesio	15 mg
Hierro	0,9 mg
Vitamina A	100 U.I.
Vitamina D	10 U.I.
Lactosa	0 %
Colesterol	0 %

ADES CHOCOLATE	
Información Nutricional: Estimada por 100 cm³	
Valor energético	58,5 calorías
Proteínas	2,7 g
Lípidos	1,3 g
Hidratos de Carbono	9 g
Fibra (Soluble)	0,5 g
Calcio	22 mg
Fósforo	100 mg
Hierro	0,8 mg
Lactosa	0 %
Colesterol	0 %

ADES NARANJA	
Información Nutricional: Estimada por 100 cm³	
Valor energético	44,2 calorías
Proteínas	0,6 g
Hidratos de Carbono	10 g
Fibra (Soluble)	0,3 g
Calcio	15 mg
Vitamina A	180 U.I.
Vitamina C	20 U.I.
Lactosa	0 %
Colesterol	0 %

ADES MANZANA	
Información Nutricional: Estimada por 100 cm³	
Valor energético	44,2 calorías
Proteínas	0,6 g
Hidratos de Carbono	10 g
Fibra (Soluble)	0,3 g
Calcio	15 mg
Vitamina C	20 mg
Lactosa	0 %
Colesterol	0 %

AdeS®

PARA VIVIR EN CONTACTO CON LA NATURALEZA.

TIEMPO DE CAMBIO

HARDCORE ZINE

NUMERO 3 JULIO/AGOSTO

CONTIENE: Mouthpiece Face Value-N.D.N.-Youth of Today-Reflexiones de un Straight edge-No demuestra Interes-Para seguir comiendo carne- Extincion-Lifetime-Columnas del lector-y mas..CONTACTOS: J VADALA MINISTRO BRIN 420(C.P. 1158) Bs As ARGENTINA

VOCES DE BS.AS.

CONFORT SUPREMO

PRINCIPIOS REGULATIVOS

UNA VIDA MEJOR Y SIN CONTRATIEMPOS, UNA SEGURIDAD ES HOY MIENTRAS QUE PASA EL TIEMPO.
NO ES MOMENTO DE DUDAR POR ESTE MUNDO ENFERMO, ES UNA PRUEBA A PASAR, ES UN DESAFIO CIERTO.

DISTINTO SERIA TODO ESTO SI QUEREMOS VER, ADENTRO NUESTRO PARA SABER QUE ES LO QUE QUEREMOS REALMENTE EN EL INTERIOR,
PRINCIPIOS REGULATIVOS NUESTRA LIBERACION.

UN POCO DE CONCIENCIA PARA NUESTRAS MENTES,
NO CONTAMINAR Y DAÑAR NUESTRO CUERPO PRESENTE. NO ES MOMENTO DE DUDAR PORQUE ES ALGO DIFERENTE, ES UNA PRUEBA A PASAR Y ES ALGO PRODUCENTE.

DISTINTO SERIA TODO ESTO SI SABEMOS VER, EL TIEMPO PREVIO PARA ENTENDER QUE ES LO QUE NOS DICE EXACTAMENTE NUESTRO INTERIOR.
PRINCIPIOS REGULATIVOS UNA VIDA MEJOR.

AUTOCONTROL

MIL CARAS.

CONFUSOS TRATOS SIN LEALTAD, UNA APARIENCIA EXTERNA FINGIDA, VES SINCERIDAD SUPERFICIAL.
TU HONESTIDAD ES FALSA, EN TUS PALABRAS CONFIE, YA VES, MI DESEPCION.
VI TUS MIL CARAS...

STRAIGHTEDGE

PRESIÓN SOCIAL:

PARTICIPA Y GANA !!

PRESIÓN SOCIAL TE OBLIGA
A COPIAR UN MODELO IDEAL,
MAL VISTO SOY POR NEGARME
A LO QUE ME IMPONEN
SOCIEDAD
TÚ OBSESIÓN TE VA A ACABAR,
HOY,
CONSUMIR SIN ELECCIÓN.
AHOGADO EN FALSOS PLACERES,
PERSUADIDOS POR SEDUCCIÓN,
LA REGLA ES CONSUMIR O MORIR
PARA NOSOTROS NO !!!